

慢性腎臓病

と運動



慢性腎臓病 (CKD) になると、
運動はしないほうがいいのですか？

A

確かに過労や
激しい運動は腎
臓の負担になり

腎機能を悪化させる場
合もあります。しかし、
安静にしていることがよ
いとは限りませ

ん。適度な運動で

腎機能低下を防

ぐという報告もあ

り、むしろ奨

励されています

す。運動不足

により肥満や

筋肉量の減

少、運動器の機能低下

を引き起こすと、糖尿病

や心血管系の合併症が

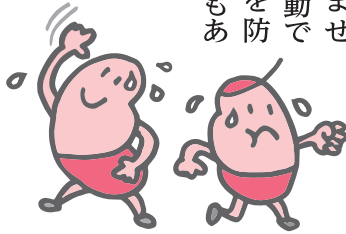
増加し、慢性腎臓病を

悪化させることもあります

ます。また、メタボリック

症候群の人は慢性腎臓

病にもなりやすいといわ



れています。普段から歩
く習慣をつけたり適度
な運動を取り入れてみ
てください。でも「適度
な」運動とはどのくらい
でしょうか？ 人により疲

れやすさも違

い、一律には決

められません

し、合併してい

る疾患や腎機

能の状態によっ

ては、運動療法

の制限が必要

な場合もあり

ます。主治医の先生に相
談しながら行つてく
ださい。



高知高須病院
腎臓内科部長
池辺 弥夏さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈腎臓内科〉